

5-9 kl

Pirmdiena								
Receptūras vai tehnoloģiskās kartes Nr.____	Ēdiena nosaukums u.c informācija	1 porc. Iznāk.,g	Uzturvielas, g			Enerģ.	Alerģēni	Cukurs/sāļi
						Kcal		
			Ol.balt.vielas	Tauki	Ogļhidrāti			
Pusdienas								
Z13	Vistas gaļas zupa ar nūdelēm/ krējums	250/8	9,25	8,33	17,67	176,28	1,7	0/017
G4/R	Slinko kāpostu tīteņu sautējums /krējums	250/8	20,58	20,85	35,53	415,22	7	0/025
Sv4	Pilngraudu maize	20	2,4	1,92	9,2	55,2	1	
A1	Auglis	100	0,7	0,3	11	47		
Dz5.1	Ogu dzēriens no ogām bez cukura	200	0,35	0,15	6,5	23,5		
Kopā:			33	31,55	79,9	717,2		
Enerģijas un uzturvielu dienas normas saskaņā ar MK			18-36	23-37	79-144	700-960		10/2
Otrdiena								
Receptūras vai tehnoloģiskās kartes Nr.____	Ēdiena nosaukums u.c informācija	1 porc. Iznāk.,g	Uzturvielas, g			Enerģ.	Alerģēni	Cukurs/sāļi
						Kcal		
			Ol.balt.vielas	Tauki	Ogļhidrāti			
Brokastis								
Pusdienas								
Z2.1	Biešu zupa ar cūkgaļu un skābo krējumu	250/8	6,85	6,95	21,07	170,63	7	0/045
Zi3	Zivju lodītes	80	14,48	8,27	2,49	137,61	3,4,7	0/033
M1.P	Piena mērce	100	2,4	4,4	8,4	84,8	A1,A7	
Pied1	Griķi vārīti	200	5,67778	1,13333	64,7	291,844		0/03
S8.1	Skābu kāpostu salāti ar ķimenēm un krējumu	50	1,05	1,2	1,75	23,1	A7	
Dz3	Augļu-ogu kompots bez cukura	200	0,35	0,15	6,5	23,5		
Sv4	Pilngraudu maize	20	2,4	0,72	9,2	55,2	1	
Kopā:			33,2078	23	114,11	786,684		
Enerģijas un uzturvielu dienas normas saskaņā ar MK			18-36	23-37	79-144	700-960		10/2
Trešdiena								
Receptūras vai tehnoloģiskās kartes Nr.____	Ēdiena nosaukums u.c informācija	1 porc. Iznāk.,g	Uzturvielas, g			Enerģ.	Alerģēni	Cukurs/sāļi
						Kcal		
			Ol.balt.vielas	Tauki	Ogļhidrāti			
Pusdienas								
Z6/P	Zemnieku zupa ar cūkgaļu	250/8	10,72	15,98	17,85	254,97	7	0/017
Pied5	Makaroni ar sieru	180	13,5	12,6	36,15	312	1,7	0/018
S7	Burkānu-kolrābju salāti	50	0,7	3	5	47		0/01
0	Kefīrs	200	6	4	9	96	7	
Sv6	Saldskābmaize	20	1,8	0,2	14,6	70	1	
Kopā:			32,72	36	82,6	779,97		
Enerģijas un uzturvielu dienas normas saskaņā ar MK			18-36	23-37	79-144	700-960		10/2
Launags								
Ceturtdiena								
Receptūras vai tehnoloģiskās kartes Nr.____	Ēdiena nosaukums u.c informācija	1 porc. Iznāk.,g	Uzturvielas, g			Enerģ.	Alerģēni	Cukurs/sāļi
						Kcal		
			Ol.balt.vielas	Tauki	Ogļhidrāti			
Brokastis								
Pusdienas								

z9	Šķelto zirņu zupa ar sk.krējumu	250/8	10,42	8,48	24,62	218,75	7	0/025
G16/R	Maltās gaļas mērce	100	13,24	12,24	5,26	186,21	1,7	0/03
Pied2	Kartupeļu biezenis	150	3,26	3,81	24,64	139,46	7	0/03
S10/R	Vitamīnu salāti	50	0,7	3	12,9	43		0/01
Sv4	Pilngraudu maize	20	2,4	0,72	9,2	55,2	1	
0	Piens	200	6,4	4	9	98		
Kopā:			36	32	86	741		
Enerģijas un uzturvielu dienas normas saskaņā ar MK			18-36	23-37	79-144	700-960		10/2
Piektdiena								
Receptūras vai tehnoloģiskās kartes Nr.____	Ēdiena nosaukums u.c informācija	1 porc. Iznāk.,g	Uzturvielas, g			Enerģ.	Alerģēni	Cukurs/sāļi
						Kcal		
			Olbalt.vielas	Tauki	Ogļhidrāti			
Brokastis								
Pusdienas								
G9.1P	Mājas sautējums ar cūkgaļu	300/20	12,8169	17,66	28,0319	335,243	A7	0/03
s9	Biešu salāti ar eļļu	50	0,73	2,55	4,37	43,29		0/07
Dz6	Ogu dzēriens	200	0	0	16,5	66		
Sv4	Pilngraudu maize	20	2,4	0,72	9,2	55,2	1	
SĒ1+2/P	Šokolādes-biezpiena krēms ar ķiršu ķīseli	60/100	6,78	2,39	40,72	216,18	7	2,5/0
Kopā:			23	23,32	98,8219	715,9		
Enerģijas un uzturvielu dienas normas saskaņā ar MK			18-36	23-37	79-144	700-960		10/2